

## 愛知みずほ大学短期大学部平成 19 年度秋の公開講座報告

福江 昭子

愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会

公開講座主題 「健康を考える ー栄養・健康食品・薬ー」

開催月日及び講義題名と講義者（定員 25～30 名）

第 1 回 平成 19 年 10 月 27 日（土） 13 時 00 分～14 時 30 分

「地域で伝えられた食べ物」柳瀬柳子

第 2 回 平成 19 年 11 月 10 日（土） 13 時 00 分～14 時 30 分

「パクパク食べて、いきいき生きよう」小山純子

第 3 回 平成 19 年 11 月 17 日（土） 13 時 00 分～14 時 30 分

「やさしい薬の知識その 2」稲垣聡子

### 各講義内容

第 1 回 「地域で伝えられた食べ物」

- 1、わが家の伝承料理
- 2、食生活のポイント
- 3、露地栽培
- 4、ハウス栽培
- 5、外国産
- 6、伝えていきたい行事食（春夏秋冬）
- 7、旬の食べ物

第 2 回 「パクパク食べて、いきいき生きよう」

- 1、良い食べ物！悪い食べ物？
- 2、若返り！？
- 3、あなたの食習慣は？
- 4、食事バランスガイドの考え方
- 5、少しでも変えてみる

第 3 回 「やさしい薬の知識 その 2」

- 1、薬って何？ ぜひ知っておきたい基礎知識
- 2、薬物の体内運命（薬物動態）
- 3、適用の方法

### 愛知みずほ大学短期大学部の公開講座について

本学の専門性を生かして、昭和 40 年代ころより「食品加工」の公開講座を開いてきた。また、時代の流れに沿って平成 6 年から平成 10 年まで「Mac を使ったパソコン入門・Macintosh 入門講座・市民パソコン講座」や「親子でふれるパソコン講座」（1 講座 3～6 回）を開いた。その結果、多くの広い年代層の参加者があった。また、本学近隣の母親と子供のペアでコンピュータを楽しく学ぶ講座開き好評であった。他には、平成 10 年より「赤十字救急法講習会」も毎年開いている。講座担当者は、本学教員や本学に関係ある者を中心に行っている。

また、昨今は大学も地域社会への貢献が求められるようになり、本学の所在地の地域社会の代表や高田コミュニティセンターと接触し、数年前より本学がもつ専門性のある公開講座を「高田学区女性会」と共催で行っている。これは高田学区女性会のみならず男性や高田学区外の人々にも呼びかけて継続中であり、本年もその一環として行った。

この高田学区女性会共催の講座は、一昨年までは春季・秋季に分けて行い、春季は「加工食品を作ろう」、秋季は「高齢者の衣、食、介護」で 3 年間のシリーズで行った。シリーズであったため初年度参加者が次年度にと定着した。

その流れをふみ、昨年度より「健康を考える ー栄養・健康食品・薬ー」のシリーズが始まり本年度も昨年同様の参加者及びそれらの人が声をかけた人達も参加受講した。また本年度は 8 月 21 日（金）の中部日本新聞朝刊の 19 ページ（市民版）の募集欄に掲載した結果、昨年より広い範囲から市民の方々の受講があり、好評裏に終了した。

また、毎年参加者全員に、講座内容などについて簡単なアンケートを求めている（講座の理解度、講座の役立度、今後の希望講座、講座受講で気づいた点など）。本年度の結果をみると、受講者の募集方法や、あったらよいと思う講座など具体的な

## 資料

ことが分り主催した本学公開講座委員会側のよい糧ともなった。これらのことは、今後の公開講座催資料として生かしていきたい。

(愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会)